



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهیه و تنظیم: زهرا زینلی

کارشناس مشاوره و رژیم درمانی

Diabetes
Discovered?





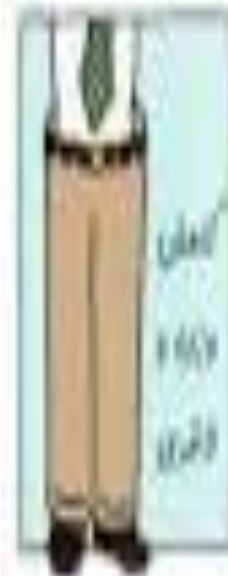
- دیابت قندی یک بیماری متابولیکی است که در سوخت و ساز قند خون اختلال ایجاد می شود.
- در این بیماری یا انسولین مورد نیاز وجود ندارد ، یا ناکافی است و یا اینکه سلول ها نسبت به انسولین مقاومت نشان می دهند.





علامت ابتلا به

دیابت



○ آزمایشات تشخیص دیابت

Diabetes



نتیجه آزمایش قند خون ناشتا

سالم	پیش‌دیابت	مبتلا به دیابت
۵۰	۱۰۰	۱۲۵
		بیش از ۱۲۵

نتیجه آزمایش قند خون دو ساعته

سالم	پیش‌دیابت	مبتلا به دیابت
کمتر از ۱۴۰	۱۴۰	۲۰۰
		بیش از ۲۰۰

نتیجه قند خون تصادفی

مبتلا به دیابت: بیش از ۲۰۰

سالم: کمتر از ۲۰۰

HbA_{1c}

مبتلا به دیابت: بیش از ۶/۴

پیش از دیابت: بین ۵/۷ تا ۶/۴

سالم: کمتر از ۵/۶



عوامل خطر دیابت نوع ۲:

• بیشتر مربوط به ژنیک یا شیوه زندگی مثل تغذیه و عدم فعالیت فیزیکی است.

• چاقی باعث مقاومت سلول ها نسبت به انسولین می شود و در نتیجه بدن در تحمل مواد قندی دچار اختلال می گردد. پس با کاهش وزن و رساندن آن به حد طبیعی، باعث کنترل بهتر قند خون شوید.

• بعضی نژادها مثل اسپانیایی تبار، آسیایی، سیاهپوستان

• مادرانی که در طول بارداری مبتلا به دیابت بارداری شده اند یا بچه ای به دنیا آوردند که وزنش بیشتر از ۴ و نیم کیلو باشد

• افرادی که فشار خون بالا دارند

• HDL کمتر از ۳۵ باشد.

• خانم هایی که سندرم پلی کیستیک دارند

• تری گلیسیرید بیشتر از ۲۵۰ باشد

• افرادی که پره دیابت هستند.

• سابقه بیماری قلبی- عروقی





دارو درمانی:

۱. داروهای محرک ترشح انسولین: شامل سولفونیل اوره ها، مگلینیدها که موجب افزایش ترشح انسولین میشوند
۲. بیگوانیدها (مت فورمین)
۳. تiazولین دیون ها مثل پیوگلیتازون
۴. مهارکننده های آلفا گلوکوزیداز مثل آکاربوز و میگلینول: که موجب تاخیر در جذب کربوهیدرات و کاهش قند خون بعد از غذا میشوند.

*دسته ۲ و ۳ حساس کننده به انسولین اند و برای موثر بودن انسولین برون زا یا درون زا لازم اند

*مت فورمین باعث کاهش تولید کبدی گلوکز و کاهش مقاومت به انسولین میشوند. اسهال، دل درد، حالت تهوع و کمبود اشتها از عوارض آن است



○ داروهای تزریقی:

○ پراملینتاید و اکسنتاید

○ انسولین:

○ انسولین سریع الاثر مثل لیسپرو

○ انسولین کوتاه اثر مثل رگولار

○ انسولین متوسط اثر مثل NPH

○ انسولین طولانی اثر مثل گلارژین



داروهای گیاهی:



○ شنبلیله : از خانواده بادام زمینی - حاوی پسیلیوم (باعث کاهش قند خون)

○ روغن پامچال : به علت داشتن اسیدگاما لینولئیک از نوروپاتی پیشگیری و یا آنرا محدود میکند



○ ذغال اخته : حاوی آنتوسیانوزید - مقابله با تخریب سلولی شبکه

○ سیر : مصرف زیاد آن قند خون را کاهش میدهد



○ دارچین: ممکن است اثراتی مشابه انسولین داشته باشد

○ برگ گردو : حاوی اینوزیت ، اسیدالائیک ، اسیدگالیک ، اسیدموستیانیک و...





توصیه های غذایی کنترل دیابت برای افراد دیابتی



کربوهیدرات:

در گذشته در رژیم دیابتی ها مقدار کربوهیدرات خیلی محدود بود. اما امروزه کمتر از ۱۳۰ گرم کربوهیدرات در روز توصیه نمی شود. قندهای ساده محدود میشود اما کربوهیدرات پیچیده توصیه می شود. غلات کامل، میوه و سبزی منابع ویتامین ها، املاح، فیبر و انرژی اند بنابراین حضورشان در یک رژیم سالم نیاز است. افراد مصرف کننده انسولین باید در هر وعده غذایی مقدار ثابتی کربوهیدرات دریافت کنند.





شیرین کننده ها:

شیرین کننده های کم کالری مورد تایید FDA:

○ قندهای الکلی (سوربیتول، مانیتول، ایزومالت و...) هر گرم از قندهای الکلی ۲ کیلو کالری انرژی تولید میکنند

شیرین کننده ای غیر مغذی مورد تایید FDA:

○ ساخارین، آسپارتام، آسه سولفام پتاسیم و...

○ مصرف این شیرین کننده ها در مقادیر تعیین شده در دیابتی ها و زنان باردار بی خطر است باعث کاهش یا افزایش وزن نمیشود





پروتئین:

- در دیابت کنترل نشده پروتئین به سرعت به گلوکز تبدیل میشود. اما اگر دیابت کنترل شود پروتئین قند خون را بالا نمی برد.
- پروتئین ها جذب کربوهیدرات را کند نمی کنند.
- پروتئین مانند کربوهیدرات میتواند سبب تحریک ترشح انسولین شود(در بیماران دیابت نوع ۲ که هنوز قادر به ترشح انسولین اند اهمیت دارد)
- در رژیم دیابتی با کارکرد طبیعی کلیه ۱۰ تا ۲۰ درصد انرژی روزانه



چربی:

نوع و مقدار چربی در رژیم افراد دیابتی باید شبیه افراد مبتلا به بیماری قلبی عروقی باشد.

توصیه های مربوط به چربی رژیم :
کل چربی ۲۵-۳۵٪ انرژی
چربی اشباع کمتر از ۷٪



چربی ترانس به حداقل رسانده یا محدود شود
برای کاهش LDL باید انرژی بدست آمده از SFA را با MUFA یا PUFA جایگزین کرد.



شیرین کننده ها:

شیرین کننده های کم کالری مورد تایید FDA:

- قندهای الکلی (سوربیتول، مانیتول، ایزومالت و...)

هر گرم از قندهای الکلی ۲ کیلو کالری انرژی تولید میکنند

شیرین کننده ای غیر مغذی مورد تایید FDA:

- ساخارین، آسپارتام، آسه سولفام پتاسیم و...

- مصرف این شیرین کننده ها در مقادیر تعیین شده در دیابتی ها و زنان باردار بی خطر است باعث کاهش یا افزایش وزن نمیشود



فیبر:

○ بیشتر از مردم عادی توصیه نمی شود.

○ مصرف غذاهای حاوی ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر در روز با تاکید ویژه بر منابع فیبر محلول برای جلوگیری از بیماری های قلبی عروقی توصیه می شود.



مکمل یاری با امگا ۳ در افراد دیابتی باعث کاهش تری گلیسرید و از طرفی افزایش LDL می‌گردد.

توصیه می‌شود ۲ سروینگ یا بیشتر ماهی در هفته مصرف شود.
مصرف کلسترول باید به کمتر از ۳۰۰ میلی گرم در دسی لیتر محدود شود. اگر $LDL \geq 100$ میلی گرم در دسی لیتر است آن را به کمتر از ۲۰۰ محدود میکنند.



مواد غذایی غیر مجاز:

- مواد غذایی با سدیم بالا
- مواد غذایی چرب با کلسترول بالا و قندهای ساده در مقادیر بالا
- الکل بیشتر از ۱-۲ سروینگ در روز





- چه توصیه هایی به فرد دیابتی کنیم؟
- به افراد دیابتی توصیه می کنیم ورزش کنند زیرا ورزش برای آنها منافع زیادی دارد زیرا:
 - ۱- حساسیت به انسولین در آنها بیشتر میشود.
 - ۲- خطر بیماریهای قلبی-عروقی در این افراد کمتر می شود.
 - ۳- خیلی از بیماران دارای دیابت نوع ۲ اضافه وزن دارند ورزش به کم کردن وزن کمک می کند.
 - ۴- چون حساسیت به انسولین بیشتر می شود داروها و انسولین تزریقی کمتر می شود.
 - ۵- جلوگیری از دیابتی شدن افرادی که عدم تحمل گلوکز دارند یا پره دیابتی هستند.



توصیه های مورد نیاز برای افراد دیابتی که می خواهند ورزش کنند:

بایستی قند خون خود را قبل از ورزش، حین ورزش، بعد از ورزش اندازه گیری کرد.

○ در صورتیکه یکی از این شرایط را داشته باشد نباید ورزش کرد:

○ ۱- اگر قند خون کنترل نشده است و فرد قندخون بالای ۲۵۰ داشته باشد و داخل ادرار کتون دیده شود.

○ ۲- اگر قند خون بالای ۳۰۰ باشد .

○ ۳- قند خون فرد زیر ۶۰-۵۰ باشد.

○ اگر فردی شرایط مجاز برای ورزش کردن را نداشت حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش هوازی ، با شدت متوسط انجام یا حداقل ۹۰ دقیقه در هفته ورزش شدید داشته باشند.



حالا اگر بعد از ورزش دچار هایپوگلاسمی شویم چه کار کنیم؟



۱- کاهش دوز انسولین یا دارو

۲- افزایش کربوهیدرات مصرفی

نکته: اگر فردی ورزش متوسط تا خفیف انجام می دهد هر ۶۰ دقیقه ۱۵ گرم کربوهیدرات بخورد.

اگر فردی ورزش شدید انجام می دهد هر ۳۰ دقیقه ۱۵ گرم کربوهیدرات بخورد.

با تشکر از توجه شما

